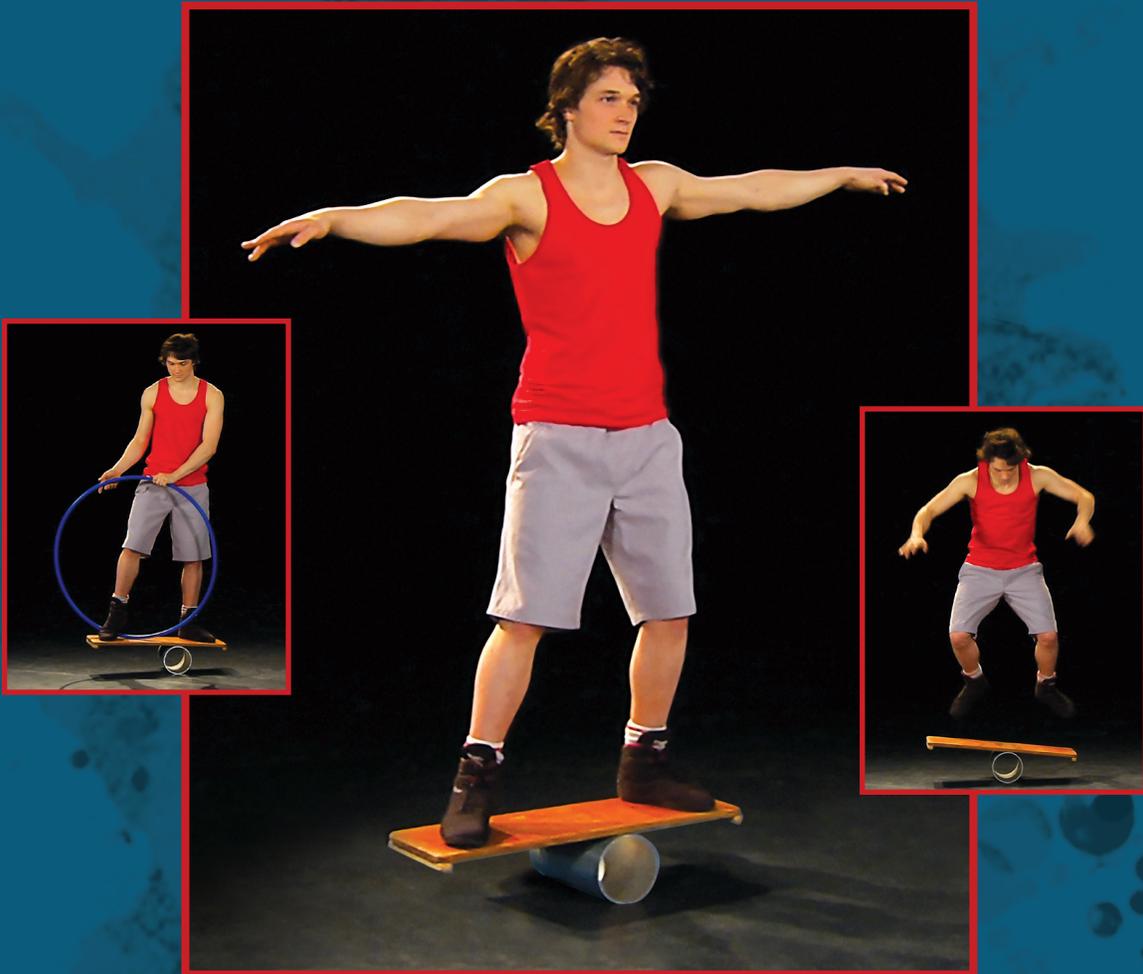


# TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



## ROLA BOLA



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## **CIRQUE DU SOLEIL**

Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune  
Coordinación de producción: Carla Menza  
Asistencia a la producción: David Simard  
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz  
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos  
Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:  
Dirección artística: Pierre Desmarais  
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella  
Producción gráfica: Eric Sauvé  
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras  
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé  
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:  
Traducción del francés al español: AdTrad  
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard  
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martínez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves  
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon  
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marceline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille  
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro  
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

### **Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:**

Emmanuel Bochud: [Diábolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Juegos de Grupo](#), [Palos de Flor](#)

### **ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE**

Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios  
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

### **Redacción:**

**PROFESORES:** Nathalie Hébert: [Acrobacia](#), [Aro](#) – Anne Gendreau: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – André St-Jean: [Zancos](#), [Minitrampolín](#), [Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilibrio](#), [Mano a Mano](#), [Pirámides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Alambre](#) – Yves Dagenais: [Actuación](#) – Sergey Perepelizki: [Malabarismo](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapecio Fijo](#) – Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

### **Video y fotos de las demostraciones:**

**ESTUDIANTES:** Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Aro](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Zancos](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilibrio](#) – François Bouvier: [Alambre](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Actuación y Juegos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabarismo](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mano a Mano](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampolín](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirámides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapecio Fijo](#)

Depósito Legal: Verano de 2011

\* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

### **Agradecemos la colaboración de:**

Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,  
por su apoyo en la realización de este proyecto.  
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,  
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

### **Información legal**

Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

**Todos los derechos reservados/All rights reserved**

**Producido en Canadá/Produced in Canada**



© 2011 Cirque du Soleil  
[cirquedusoleil.com](http://cirquedusoleil.com)

*Cirque du Soleil* es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

# PREFACIO

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa “circo-estudios secundarios” y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloize* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, psicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

**Daniela Arendasova**  
Directora de Estudios  
*École Nationale de Cirque*  
Montreal





# INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

## **Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el *Cirque du Soleil***

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

## **La obra comprende dos componentes principales:**

**Documentos escritos:** El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionadas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

**Documentos video:** El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.



Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

**Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.**



# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

**ACTUACIÓN**

**INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN**

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



## Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.

**MANO A MANO**

**INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO**

Disciplina acrobática que consiste en realizar distintas figuras, con dos o varias personas, sobre las manos o sobre la cabeza. Estas figuras exigen fuerza, equilibrio y flexibilidad, así como sincronismo entre volantes y portores.

Se practican dos formas de figuras: el mano a mano estático y el mano a mano dinámico. Las figuras estáticas no implican ningún desplazamiento específico, pero exigen más resistencia para mantenerlas. Las figuras llamadas dinámicas se caracterizan por la ejecución de propulsión y saltos acrobáticos.



**TERMINOLOGÍA**

**Alambre**  
Cable sobre el que se desliza.

**Battements**  
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

**Centro de masa (CDM)**  
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

**Media punta**  
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

**Pie en apertura**  
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

**Pie en cierre**  
Posición del pie, recto sobre el alambre.

**Plataforma**  
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

**Retnés**  
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

**EQUIPO**

- un cable (el alambre) sobre el que se desliza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparato tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



Cables laterales      Plataforma en "A"

2      Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil

## Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

## Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

## Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

### TERMINOLOGÍA

- Cresta ilíaca**  
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.
- Cuerda lisa (cuerda indiana)**  
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.
- Flexión de caderas**  
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.
- Pies flexionados**  
Posición del tobillo en flexión.
- Suspensión seminvertida**  
Flexión de caderas en posición invertida.
- Tela aérea**  
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

### INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas. La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

**Nota:** Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.

### SEGURIDAD

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin fonge (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.



## Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.



**ACROBACIA**  
**MENICHELLI**

**Descripción del elemento técnico**  
Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.

**Prerrequisitos**

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

**Explicación del movimiento**

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. **M 1**
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. **M 2**
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. **M 3**

**Nota:** Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - ACROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

## Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

## Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

## Explicación del movimiento

Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el ícono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

## Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.

**PIRÁMIDES**  
**LA PIRÁMIDE DE EGIPTO**

**Descripción del elemento técnico**  
Pirámide con siete personas.

**Prerrequisito**

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

**Explicación del movimiento**

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes están estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

**Nota de seguridad:** Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - PIRÁMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



**Educativos**

1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. **ED 1**

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colócase frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.



**Asistencia manual**

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

6

Técnicas Básicas en Artes Circenses - DIÁBOLO - © 2011 Cirque du Soleil

## Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

### Designados con el ícono ED

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras **ED** permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1, ED 2**, etc.

## Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

### Designada con el ícono AM

**Asistencia manual**

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. <b>EX</b>
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

**Variantes**

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.

Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

23



**EQUILIBRIO**  
**SILLA**

Descripción del elemento técnico  
Escudra en el suelo con apoyo en las manos.



**Explicación del movimiento**

- Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

**Educativos**

1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.

**Asistencia manual**

- Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

**Errores comunes**

1. El participante no puede levantar las piernas.
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.

**Correcciones y ejercicios correctivos**

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX
2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.

**Variante**

1. Silla con apertura de piernas. V 1



Técnicas Básicas en Artes Circenses - EQUILIBRIO - © 2011 Cirque du Soleil

## Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

## Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono EX.

## Variantes

Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono V

**Asistencia manual**

- El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1

*Nota: Evitar presionar demasiado sobre la pierna, el ángulo no debe exceder el de las caderas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.*



**Errores comunes**

1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.
2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.

**Correcciones y ejercicios correctivos**

1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.
2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.

**Variantes**

1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



Técnicas Básicas en Artes Circenses - TRAPECIO FIJO - © 2011 Cirque du Soleil



# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



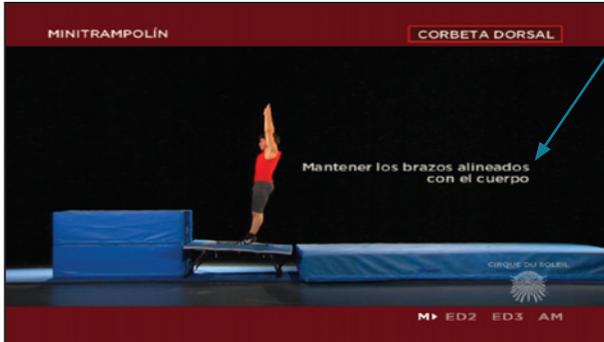
## Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

## Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



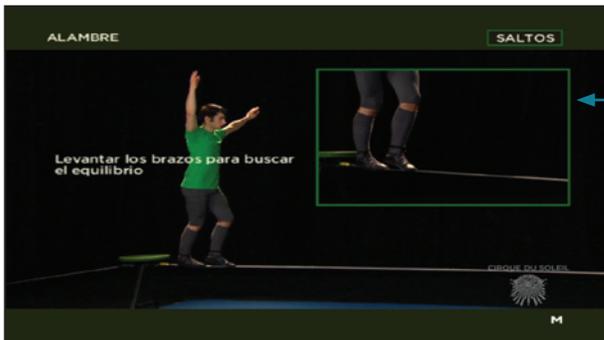


## Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

## Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.



## Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

## Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función "skip". La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.





# ROLA BOLA

## INTRODUCCIÓN AL ROLA BOLA

La práctica del rola bola consiste en mantenerse en equilibrio sobre una tabla apoyada en un rodillo. Esta disciplina requiere gran coordinación y una buena conciencia corporal y puede combinarse con otras, como el malabarismo o el mano a mano.



## TERMINOLOGÍA

### Asistente

Persona que ayuda manualmente durante la ejecución de un movimiento o de una posición.

### Centro de masa (CDM)

Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

### Posición de búsqueda del equilibrio (PBE)

Posición para encontrar el equilibrio.

## EQUIPO

### Barra fija

Barra horizontal situada aproximadamente a un metro del suelo y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

### Espaldera

Escalera ancha fijada a una pared y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

### Rodillo

El rodillo debe ser un poco más largo que el ancho de la tabla y tener un diámetro de aproximadamente un sexto de su longitud.

### Tabla

La longitud de la tabla depende de la estatura de la persona; es alrededor de la mitad de la estatura. El ancho corresponde aproximadamente a un tercio de la longitud. La superficie debe ser antideslizante. La tabla puede componerse de varios niveles superpuestos para permitir al participante realizar otros tipos de figuras. Estos niveles se sostienen sobre apoyos situados en los cuatro extremos de la tabla. Los participantes pueden también realizar figuras sobre una tabla fija. Esta última posee las mismas dimensiones que la tabla convencional, con la diferencia de que se sostiene sobre apoyos en el suelo que la inmovilizan y la hacen más segura.



## INFORMACIÓN ESPECÍFICA

### Posición básica sobre la tabla

Los pies deben permanecer cerca de los extremos de la tabla, las rodillas ligeramente flexionadas, el tronco vertical, los brazos en extensión lateral y la mirada hacia el frente.

### Posición de equilibrio de la tabla

Posición horizontal estable de la tabla sobre el rodillo.



# ÍNDICE

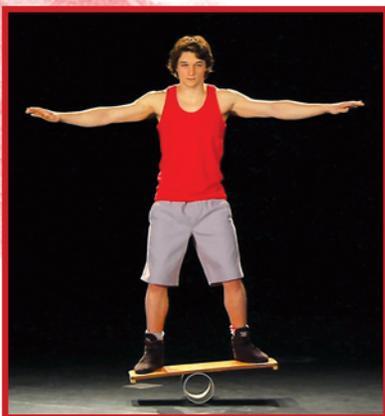
## ROLA BOLA

### ELEMENTOS TÉCNICOS

Subida lateral	5
Bajada lateral	7
Posición de búsqueda del equilibrio (PBE)	9
Subir saltando	11
Bajar saltando	14
PBE haciendo malabarismo	17
PBE longitudinal	
PBE longitudinal con dos piernas	19
PBE Longitudinal con una pierna	21
PBE saltar sobre una tabla (Ausente en el DVD)	23
Subida con un pie y una mano	25
PBE multipisos	27
PBE pasar por un aro	29







## ROLA BOLA SUBIDA LATERAL

### Descripción del elemento técnico

Desde el suelo, subida a la tabla y mantenimiento del equilibrio.

### Explicación del movimiento

- Colocarse de pie sobre la tabla con el peso del lado que se apoya en el suelo. Colocar los pies en los extremos de la tabla y extender los brazos lateralmente. **M 1**
- Desplazar el CDM sobre el rodillo para distribuir el peso en las dos piernas. **M 2**



M 1



M 2



### Educativo

1. Subir apoyando las dos manos en una espaldera o en una barra fija.

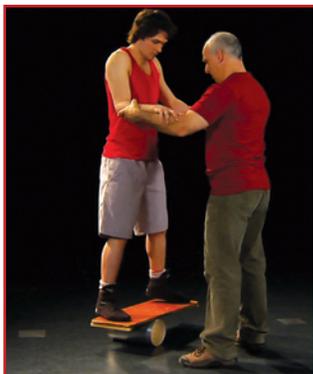
### Asistencia manual

- El asistente deberá mantener el CDM del participante sobre el rodillo e impedir los movimientos laterales bruscos.

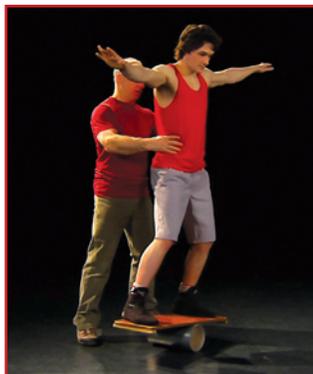
El asistente podrá actuar de dos formas:

1. El asistente se colocará delante del participante sosteniéndole los brazos para ayudarle a estabilizar el equilibrio; **AM 1**
2. El asistente se colocará detrás del participante sosteniéndole las caderas para ayudarle a estabilizar el equilibrio. **AM 2**





AM 1



AM 2

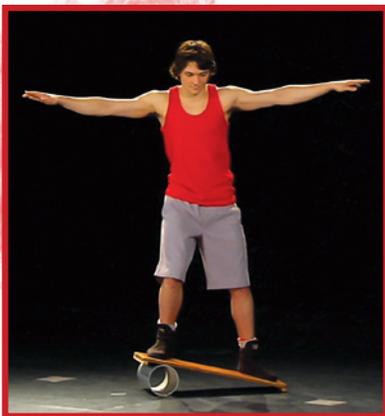
### Errores comunes

1. El participante está en posición carpada y mira hacia abajo.
2. El participante impulsa el pie sin transferir el CDM.
3. El participante se apoya demasiado en el asistente.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mirar a un punto de referencia fijo a la altura de los ojos.
2. El asistente desplaza al participante durante la transferencia del peso.
3. El asistente ayuda al participante sosteniéndolo por detrás, a la altura de las caderas.





## ROLA BOLA BAJADA LATERAL

### Descripción del elemento técnico

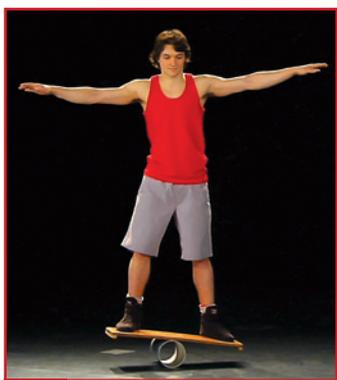
Desde la posición de búsqueda del equilibrio (PBE), inclinación de un lado de la tabla hasta el suelo.

### Prerrequisitos

- Subida lateral.
- PBE durante 5 segundos (Ver PBE, p. 9).

### Explicación del movimiento

- Desde la PBE, transferir el CDM hacia un lado y desplazar la tabla horizontalmente para que el rodillo se encuentre bajo uno de sus extremos. **M 1**
- Depositar en el suelo el extremo de la tabla más distante del rodillo. **M 2**
- Bajarse de la tabla levantando primero el pie más elevado.



M 1



M 2

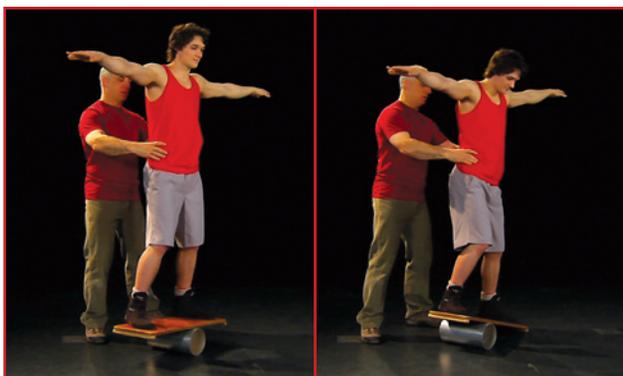
### Educativo

1. Desde la PBE, transferir el CDM para desplazar lateralmente la tabla de un lado a otro, manteniéndola horizontal.

### Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para estabilizar su equilibrio y ayudarlo a efectuar la bajada. **AM 1**
- El asistente se colocará delante del participante y le sostendrá los brazos para estabilizar su equilibrio y ayudarlo a efectuar la bajada.





AM 1

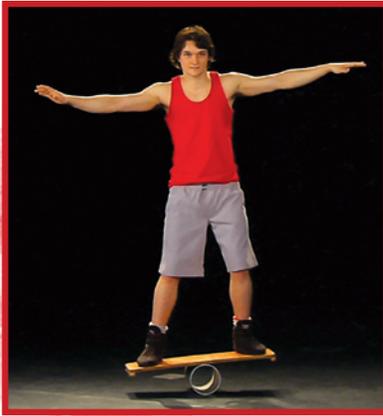
### Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para desplazar la tabla lateralmente.
2. El participante tiene dificultades para poner uno de los extremos de la tabla en el suelo.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. El participante debe desplazar su CDM, no sólo la tabla.
2. El participante debe desplazar la tabla para que uno de sus extremos se coloque sobre el rodillo. Colocar el CDM sobre dicho extremo y poner finalmente la tabla en el suelo.





## ROLA BOLA

### POSICIÓN DE BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO (PBE)

#### Descripción del elemento técnico

Búsqueda y mantenimiento de la posición de equilibrio sobre la tabla.

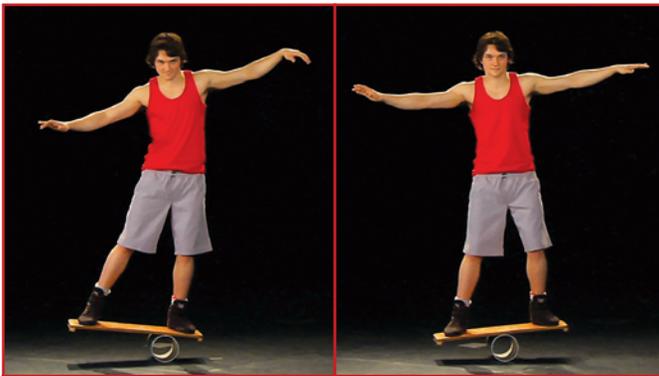
#### Prerrequisito

- Subida lateral.

### Explicación del movimiento

- De pie sobre la tabla con los pies cerca de los extremos, desplazar la tabla lateralmente manteniendo el CDM sobre el rodillo. **M 1**

**Nota:** Es importante flexionar ligeramente las rodillas.



**M 1**

### Educativos

1. Apoyándose en una espaldera, en una barra fija o con asistencia manual por delante, adoptar la PBE y desplazar intencionadamente la tabla de derecha a izquierda, y viceversa, manteniéndola horizontal. Mantener el CDM sobre el rodillo. **ED 1**
2. Con asistencia manual por detrás, adoptar la PBE y desplazar la tabla de derecha a izquierda y viceversa, manteniéndola horizontal. Mantener el CDM sobre el rodillo.
3. Repetir el ejercicio sin asistencia manual, pero con una colchoneta de suelo bajo el rola bola, para poder realizarlo más tarde en el suelo.





ED 1

## Asistencia manual

- El asistente deberá mantener el CDM del participante sobre el rodillo e impedir los movimientos laterales bruscos.

El asistente podrá actuar de dos formas:

1. El asistente se colocará delante del participante sosteniéndole los brazos para ayudarle a estabilizar el equilibrio;
2. El asistente se colocará detrás del participante sosteniéndole las caderas para ayudarle a estabilizar el equilibrio.

### Errores comunes

El participante no mantiene el equilibrio durante mucho tiempo porque:

1. El desplazamiento de la tabla se efectúa demasiado tarde.
2. El desplazamiento de la tabla es demasiado pronunciado o demasiado escaso.
3. La tabla toca el suelo.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplazar la tabla antes.
2. Repetir la PBE en una espaldera o una barra fija para permitir al participante controlar mejor los desplazamientos sobre la tabla. **EX**
3. El participante debe desplazar la tabla lateralmente, y no empujar hacia abajo.

## Variante

1. PBE con los pies en apertura: acercar los pies hasta que los talones se toquen, manteniendo cierta distancia entre las puntas de los pies.





## ROLA BOLA SUBIR SALTANDO

### Descripción del elemento técnico

Salto sobre la tabla desde una posición en cuclillas.

### Prerrequisitos

- Subida lateral.
- Bajada lateral.
- PBE durante 30 segundos.

### Explicación del movimiento

- En posición de cuclillas detrás de la tabla, mantenerla horizontal sobre el rodillo, cerca del punto de equilibrio. **M 1**
- La tabla debe mantenerse en posición horizontal durante un corto espacio de tiempo.
- En un movimiento rápido, retirar las manos de la tabla, saltar y colocar simultáneamente los pies sobre la tabla, en PBE. **M 2**



M 1



M 2

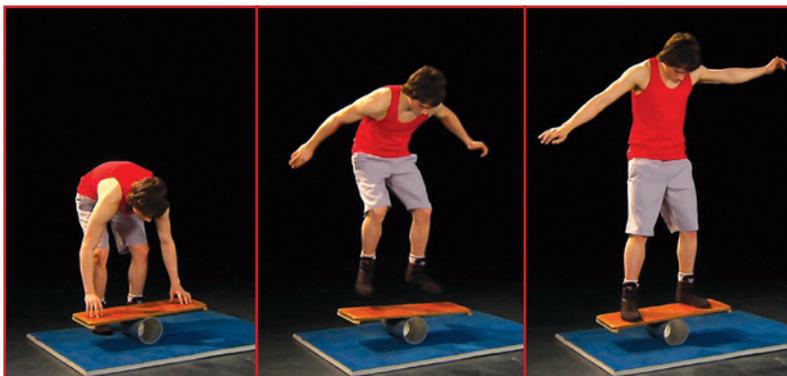
### Educativos

1. Con ayuda de una tabla fija, repetir la acción de retirar las manos de la tabla y saltar rápidamente sobre ella. **ED 1**
2. Con asistencia manual por detrás, realizar el ejercicio con el rola bola primero sobre una alfombra de entrenamiento y después directamente en el suelo.
3. Repetir el ejercicio sin asistencia manual, sobre una colchoneta suelo. **ED 2**





ED 1



ED 2

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarlo a mantener su CDM sobre el rodillo e impedir cualquier movimiento lateral brusco.

AM 1



AM 1



### Errores comunes

1. La tabla no permanece en posición horizontal durante el aterrizaje.
2. El participante entra en contacto con la tabla cuando salta.
3. En el momento del aterrizaje, uno de los extremos de la tabla toca el suelo.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desde la posición de cuclillas, saltar lo más rápidamente posible tras retirar las manos de la tabla.  
Colocar la tabla correctamente en posición horizontal.
2. Alargar la distancia entre la posición de cuclillas y la tabla.  
Saltar más alto.
3. Colocar el CDM sobre el rodillo.





## ROLA BOLA BAJAR SALTANDO

### Descripción del elemento técnico

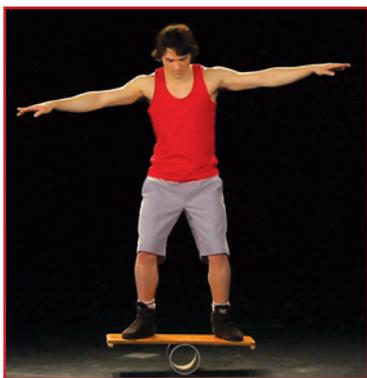
En PBE, salto hacia atrás y aterrizaje en cuclillas.

### Prerrequisitos

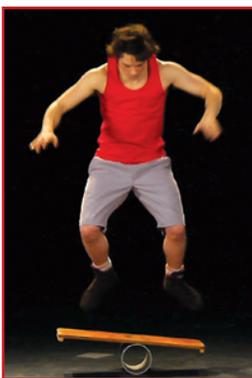
- Subida lateral.
- Bajada lateral.
- PBE durante 30 segundos.

### Explicación del movimiento

- Desde la PBE, estabilizar la tabla y flexionar ligeramente las rodillas para prepararse a saltar. **M 1**
- Con un movimiento rápido, saltar y colocar los pies en el suelo, detrás de la tabla. **M 2**
- Desde el contacto con el suelo, ponerse en cuclillas para recuperar la tabla con las manos. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Con las manos apoyadas en una espaldera o una barra fija, colocarse en posición de preparación al salto y efectuar pequeños saltos sobre la tabla.
2. Con asistencia manual delante, saltar detrás del rola bola directamente al suelo, sin recuperar la tabla. **ED 2**
3. Saltar detrás del rola bola directamente al suelo sin recuperar la tabla. **ED 3**
4. Saltar detrás del rola bola sobre una alfombra de entrenamiento y recuperar la tabla. **ED 4**





ED 2



ED 3



ED 4

### Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarle a estabilizar el equilibrio. **AM 1**





AM 1

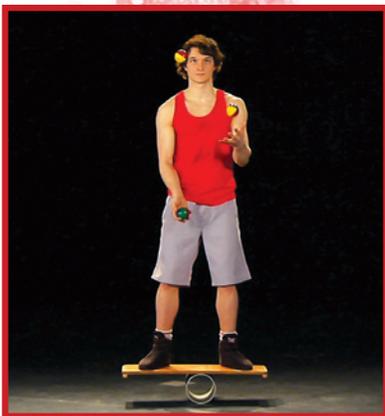
### Errores comunes

1. La tabla se desplaza lateralmente en el momento del salto.
2. El participante no consigue tocar la tabla con sus manos en el momento del aterrizaje en cucullas.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. El participante debe controlar su equilibrio antes de saltar.
2. El participante debe saltar cerca de la tabla en posición de cucullas.





## ROLA BOLA

### PBE HACIENDO MALABARISMO

#### Descripción del elemento técnico

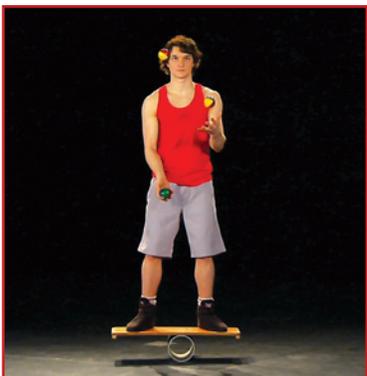
Figuras de malabarismo en PBE sobre la tabla.

#### Prerrequisitos

- PBE durante un mínimo de 30 segundos.
- Hacer malabares con facilidad.  
(Ver *Cascada con 3 pelotas*, *Malabarismo*, p. 5).

### Explicación del movimiento

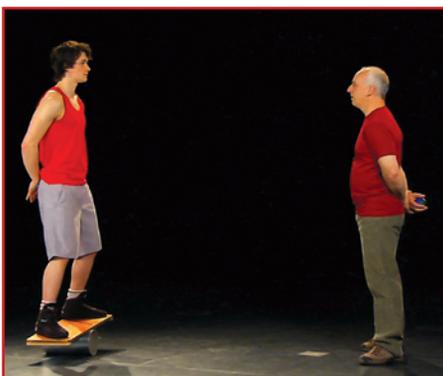
- Desde la PBE, mantener el equilibrio efectuando figuras de malabarismo ya aprendidas. **M 1**



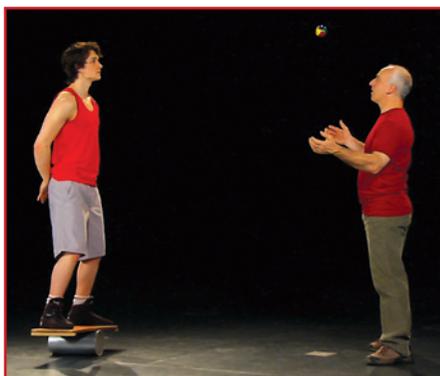
**M 1**

### Educativos

1. Desde la PBE, mantener el equilibrio con los brazos en la espalda, sin mover la parte superior del cuerpo. **ED 1**
2. Desde la PBE, mantener el equilibrio cambiando la referencia visual (por ejemplo, mirar a lo lejos, leer, cerrar los ojos, etc.). **ED 2**



**ED 1**



**ED 2**

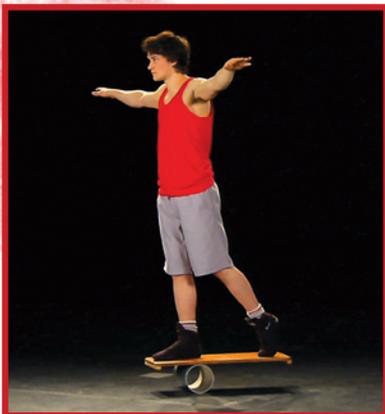
### **Error común**

1. El participante tiene dificultades para hacer malabares sobre la tabla con la misma facilidad que los realiza en el suelo.

### **Correcciones y ejercicios correctivos**

1. Mantener la parte superior del cuerpo en posición estable.  
Buscar la PBE con los pies, manteniendo el CDM sobre el rodillo.





## ROLA BOLA

### PBE LONGITUDINAL CON DOS PIERNAS

#### Descripción del elemento técnico

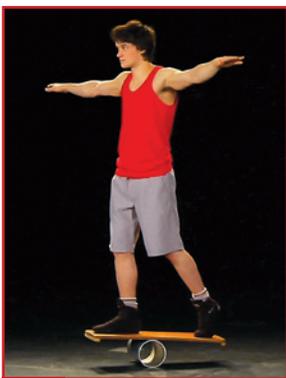
En posición longitudinal, mantenimiento del equilibrio sobre la tabla.

#### Prerrequisito

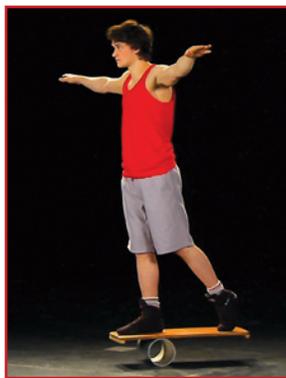
- PBE.

### Explicación del movimiento

- Desde la PBE, girar un pie un cuarto de vuelta hacia el exterior para que esté paralelo a la tabla. **M 1**
- Girar el otro pie un cuarto de vuelta hacia el interior, al mismo tiempo que el tronco. **M 2**



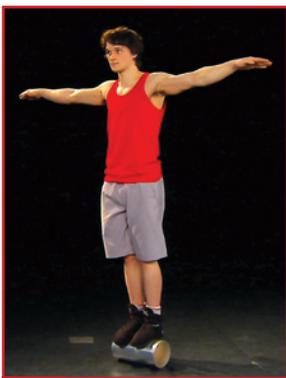
M 1



M 2

### Educativo

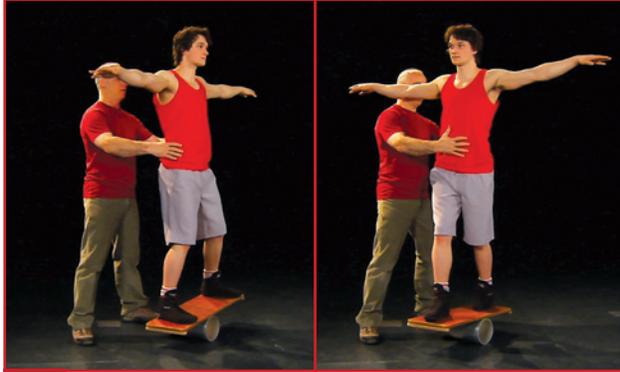
1. Ejercitar la PBE longitudinal directamente sobre el rodillo del rola bola. **ED 1**



ED 1

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarle a estabilizar el equilibrio. **AM 1**



**AM 1**

### Errores comunes

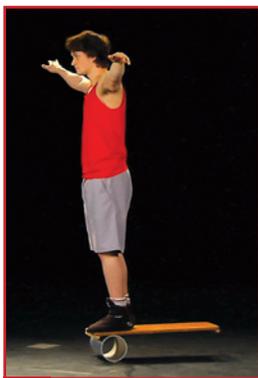
1. Uno de los extremos de la tabla toca el suelo.
2. El participante tiene dificultades para mantener su equilibrio lateral.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener el CDM sobre el rodillo.
2. Separar ligeramente los pies para que permanezcan cerca del borde de la tabla.

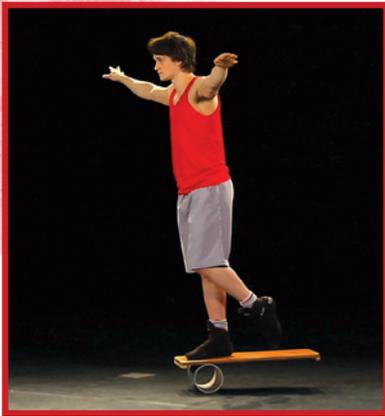
## Variante

1. Pies yuxtapuestos: desde la PBE longitudinal, aproximar los pies al centro lateral de la tabla para que permanezcan yuxtapuestos y paralelos. **V 1**



**V 1**





## ROLA BOLA

### PBE LONGITUDINAL CON UNA PIERNA

#### Descripción del elemento técnico

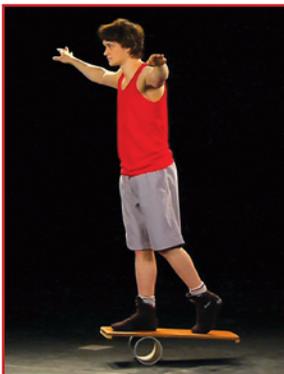
En posición longitudinal, mantenimiento del equilibrio sobre una pierna.

#### Prerrequisito

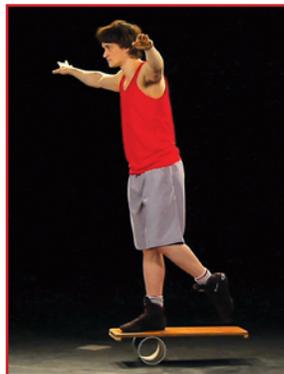
- PBE longitudinal.

### Explicación del movimiento

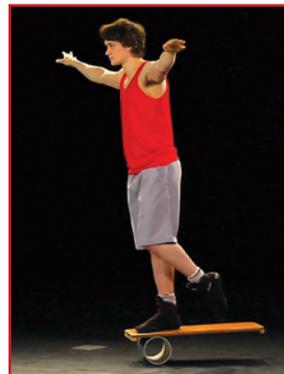
- Desde la PBE longitudinal, retroceder la tabla hasta que el rodillo esté por debajo del pie delantero. **M 1**
- Transferir suavemente el peso hacia el pie delantero, desplazando el CDM sobre el rodillo. **M 2**
- Levantar suavemente el pie trasero, manteniéndolo a algunos centímetros de la tabla. **M 3**



M 1



M 2



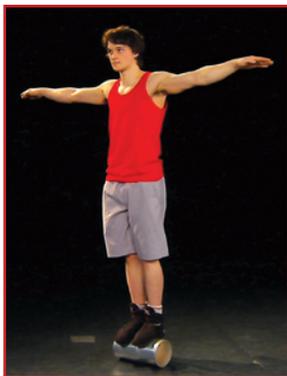
M 3

### Educativos

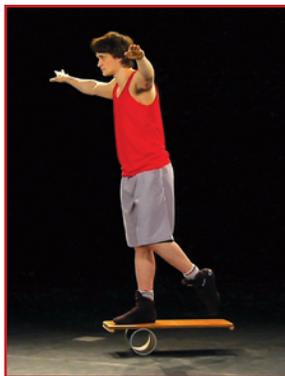
1. Ejercitar la PBE longitudinal directamente sobre dos piernas sobre el rodillo del rola bola. **ED 2**
2. Transferir suavemente el peso hacia el pie delantero desplazando el CDM sobre el rodillo. Levantar suavemente el pie trasero, manteniéndolo a algunos centímetros de la tabla. **ED 3**

**Nota:** Mantener siempre el pie trasero cerca de la tabla para colocarlo rápidamente sobre la misma en caso de pérdida de equilibrio.





ED 2



ED 3

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarlo a estabilizar el equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante no consigue levantar el pie trasero.
2. El participante cae hacia delante.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplazar el CDM sobre el pie delantero.
2. Mantener el CDM sobre el pie delantero.





## ROLA BOLA

### PBE SALTAR SOBRE UNA TABLA

(Ausente en el DVD)

#### Descripción del elemento técnico

En PBE, salto vertical sobre la tabla con aterrizaje controlado.

#### Prerrequisitos

- PBE.
- Subida saltando.
- Bajada saltando.

### Explicación del movimiento

- Desde la PBE, saltar verticalmente con un aterrizaje controlado, manteniendo el CDM sobre el rodillo y mantener la PBE. **M 1**



M 1

### Educativos

1. Sobre una tabla fija, desde la PBE, saltar en vertical con un aterrizaje controlado, manteniendo el CDM sobre la tabla. **ED 1**
2. Practicar la PBE con el centro de la tabla sobre el rodillo.
3. Repetir el ejercicio con saltos pequeños.
4. Frenar el movimiento flexionando más las rodillas en el momento de preparar el salto.



ED 1

## Asistencia manual

- El asistente se colocará por detrás de la tabla y sostendrá al participante para ayudarle en caso de que necesite estabilizar el equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante mira la tabla, se inclina hacia delante y salta avanzando.
2. La tabla no permanece en equilibrio horizontal durante el salto.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mirar justo al frente con el tronco vertical.
2. Mantener la tabla centrada sobre el rodillo durante la PBE.

## Variantes

1. Saltos agrupados.
2. Saltos con paso a través de un aro.





## ROLA BOLA SUBIDA CON UN PIE Y UNA MANO

### Descripción del elemento técnico

Desde el apoyo sobre un pie y una mano, subida a la tabla hasta la posición de pie.

### Prerrequisito

- PBE.

### Explicación del movimiento

- Con un pie sobre la tabla y la mano del lado opuesto apoyada en el otro extremo manteniendo el otro brazo horizontal, transferir suavemente el CDM al centro de la tabla.
- Buscar el equilibrio con la mano y el pie sobre la tabla.
- Colocar el otro pie sobre la tabla en lugar de la mano y levantarse en PBE. **M 1**
- Bajar del rola bola realizando las etapas en el orden inverso.



**M 1**

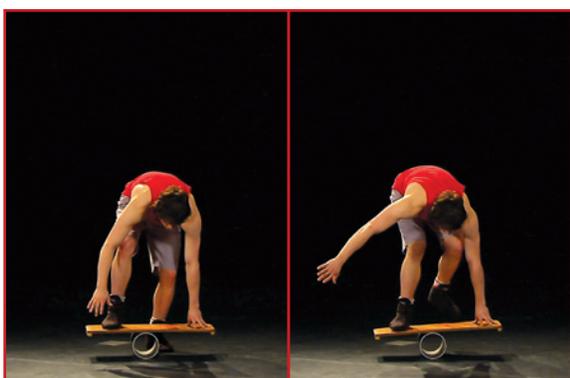
### Educativos

1. Efectuar el ejercicio sobre el suelo. Apoyándose con un pie y una mano, transferir suavemente el CDM y levantarse.
2. Efectuar el ejercicio sobre una tabla fija. Desde la posición inicial, con un pie sobre la tabla y la mano del lado opuesto apoyada en el otro extremo, transferir suavemente el CDM al centro de la tabla. **ED 2**
3. Sobre una tabla fija, repetir el mismo ejercicio efectuando la transferencia del CDM más rápidamente.
4. Sobre el rola bola, mantenerse en equilibrio con un pie y una mano durante unos 10 segundos. **ED 4**
5. Desde la PBE, bajar del rola bola siguiendo las etapas invertidas de la subida con un pie y una mano. **ED 5**





ED 2



ED 4

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarle a colocar su CDM sobre el rodillo.

### Errores comunes

1. El extremo de la tabla donde se coloca el pie toca el suelo.
2. El participante tiene dificultades para colocar el otro pie porque flexiona demasiado el brazo y la pierna de apoyo.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Distribuir el peso entre la mano y el pie.
2. Practicar ejercicios que mejoren la flexibilidad de los isquiotibiales (músculos de la parte trasera del muslo). **EX**





## ROLA BOLA PBE MULTIPISOS

### Descripción del elemento técnico

Mantenimiento del equilibrio sobre una tabla multipisos.

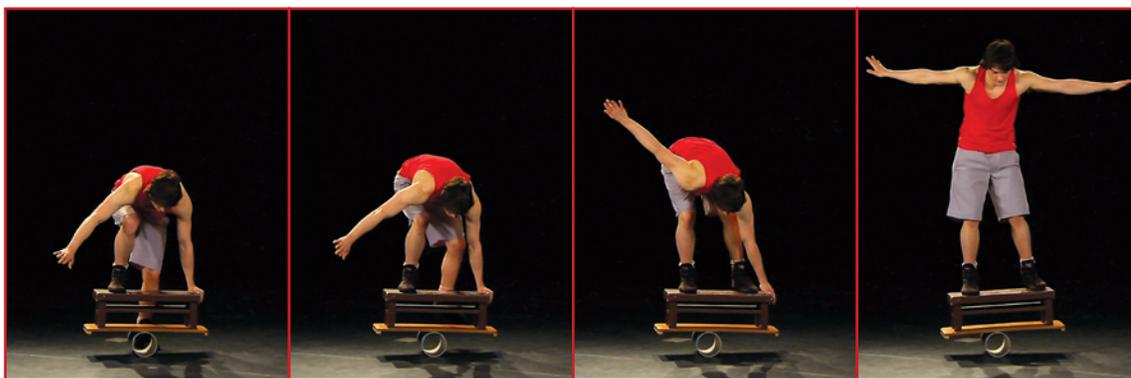
### Prerrequisitos

- PBE.
- Subir con un pie y una mano. Mantener el equilibrio durante un mínimo de 10 segundos.

### Explicación del movimiento

- Con un piso adicional, adoptar la PBE utilizando la subida con un pie y una mano. **M 1**
- Para bajar, utilizar una de las dos técnicas siguientes: bajada con una mano y un pie o bajada con salto.

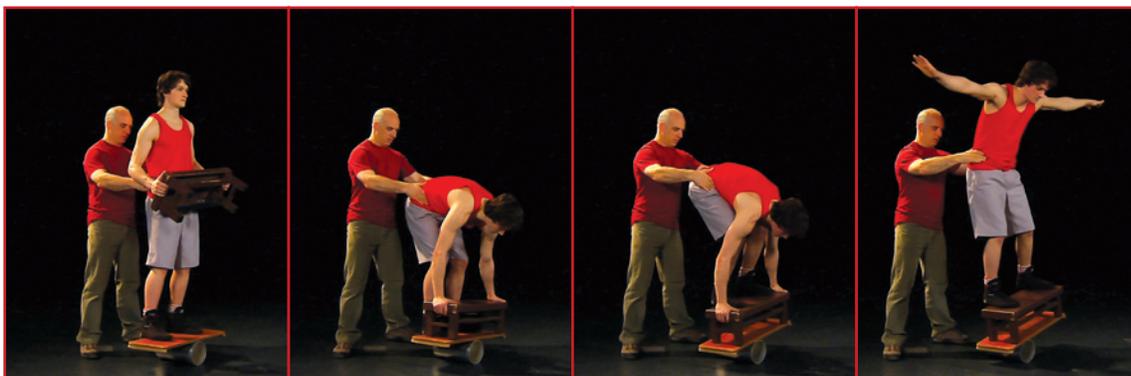
**Nota:** Los apoyos de los pisos deben colocarse cerca de los extremos de la plancha.



M 1

### Educativos

1. Efectuar subidas con un pie y una mano sobre una sola plancha hasta adquirir un buen control y un índice de logros constante.
2. Con asistencia manual por detrás, buscar la PBE, superponer un piso sobre el rola bola y subir a él apoyándose con las dos manos y un pie tras otro. **ED 1**



ED 1

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y lo sostendrá a la altura de las caderas para ayudarlo a colocar su CDM sobre el rodillo.

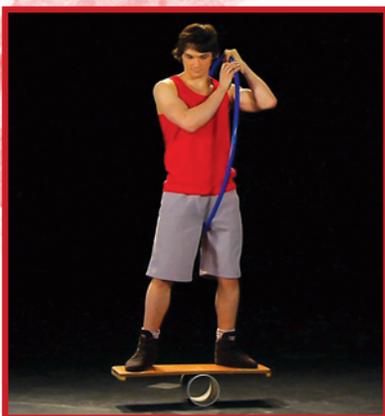
### Errores comunes

1. La estructura de pisos es inestable porque los puntos de apoyo están mal alineados.
2. El participante tiene dificultades para mantener el equilibrio.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Alinear bien los puntos de apoyo de los pisos.
2. Compensar la pesadez de la estructura en pisos con una mayor precisión en la PBE.





## ROLA BOLA PBE PASAR POR UN ARO

### Descripción del elemento técnico

Desde la PBE, paso lateral a través de un aro.

### Prerrequisito

- PBE.

### Explicación del movimiento

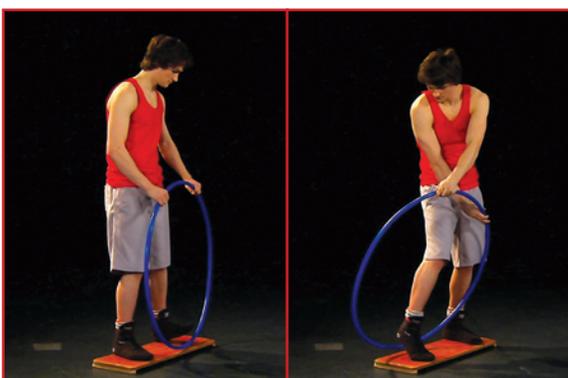
- Desde la PBE, pasar lateralmente a través de un aro, comenzando por una pierna, luego el cuerpo y a continuación la otra pierna. **M 1**



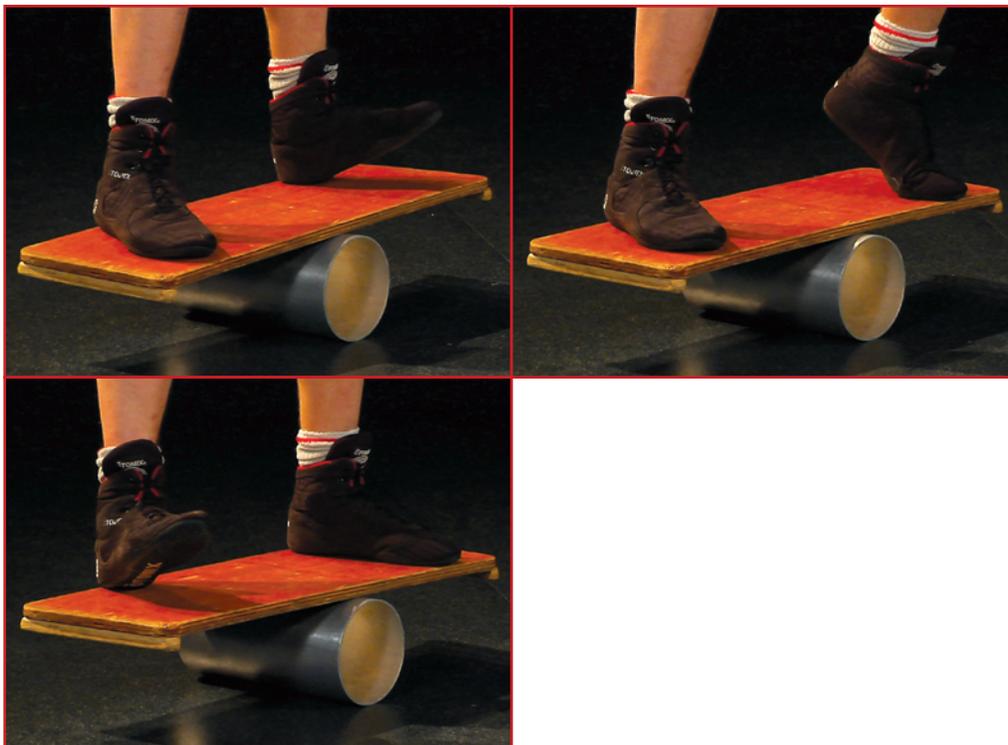
**M 1**

### Educativos

1. En el suelo, pasar a través del aro lateralmente, pasando cada pierna sin dejar de tocar el suelo. **ED 1**
2. Desde la PBE, mantener el equilibrio levantando alternativamente el talón y los dedos de cada pie. **ED 2**



**ED 1**



ED 2

## Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y le sostendrá las caderas para ayudarle, si es preciso, a colocar el CDM sobre el rodillo.

### Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para pasar el aro bajo el pie.
2. El participante tiene dificultades para pasar el cuerpo por el aro.

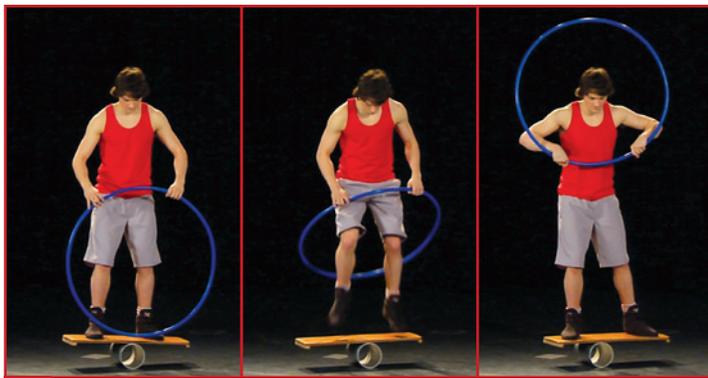
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Levantar bien la punta del pie y el talón alternativamente.
2. Utilizar un aro más grande.  
Arquear la espalda y el cuello para disminuir la longitud del tronco.

## Variantes

1. Aro en horizontal: desde la PBE, saltar sobre la tabla pasando un aro bajo los pies. Con las manos, subir el aro para que pase sobre la cabeza. **V 1**
2. Dos aros a la vez: uno de los aros debe ser un poco más pequeño que el otro.





V1



La *Fondation Cirque du Soleil*<sup>TM</sup> tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*<sup>TM</sup> se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la



Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil  
Todos los derechos reservados/All rights reserved

*Cirque du Soleil* es una marca propiedad del  
*Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia.  
*Cirque du Soleil* is a trademark owned by  
*Cirque du Soleil* and used under license.